

УДК 796

Доронина Виктория Валерьевна*магистрант, 2 курс**ФГАОУ ВО «УрФУ имени первого Президента
России Б.Н. Ельцина***Томилова Светлана Васильевна***кандидат педагогических наук, доцент**ФГАОУ ВО «УрФУ имени первого Президента
России Б.Н. Ельцина»**г. Екатеринбург**E-mail: svetoma@mail.ru*

МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОК В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Аннотация. В статье рассмотрены актуальные вопросы управления процессом спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика.

Ключевые слова: спортивная подготовка; художественная гимнастика.

Одним из инструментов для реализации направления государственного регулирования в сфере физической культуры и спорта выступают Федеральные стандарты спортивной подготовки. Их создание нацелено на формирование целевых установок и представлений о многолетней подготовке спортсменов и создания программ формирования эффективного резерва для олимпийских сборных команд Российской Федерации.

Развитие эстетических видов спорта в целом и художественной гимнастики в частности, на сегодняшний день, с целью получения высоких результатов, прежде всего, основывается на знакомых нам научно-методических разработках, накопленных созданной школой тренерского опыта и т.п., однако, смотря в будущее, все большую необходимость должны приобретать результаты научных фундаментальных исследований комплексного построения спортивной тренировки.

Учитывая вышеизложенное, возникает необходимость в поиске, изучении и обосновании подходов к построению спортивной подготовки гимнасток, алгоритмизации составляющих этапов на основе Федеральных стандартов спортивной подготовки, что, в свою очередь, определяет высокую актуальность нашей работы.

ФССП по виду спорта художественная гимнастика не содержит конкретизации по программам, а только общие параметры и значения для вида спорта. В то время как различные программы в художественной гимнастике предъявляют несколько разные требования к подготовке спортсменов.

Спортивная подготовка в художественной гимнастике - многолетний, круглогодичный, специально организованный и управляемый процесс всестороннего развития, обучения и воспитания занимающихся, основанный на научных и практических знаниях и состоящий из следующих этапов:

- Этап начальной подготовки - 3 года.
- Тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет.
- Этап совершенствования спортивного мастерства - 3 года.
- Этап высшего спортивного мастерства.

В федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика утверждены следующие предоставленные в таблице 1 особенности содержания этапа высшего спортивного мастерства [1].

Таблица 1 – Особенности спортивной подготовки по художественной гимнастике на этапе ВСМ

Характеристики и виды подготовки	Особенности
Продолжительность этапа в годах	Не ограничивается
Наполняемость групп	1 человек
Возраст для зачисления в группы	16 лет
Цель и задачи	Реализация самого высокого индивидуального творческого потенциала Задачи: стабильность результатов на международных и всероссийских соревнованиях; нахождение в составе сборной команды РФ, сохранение здоровья
Объем физической нагрузки (%), в т.ч.	40-60
Общая физическая подготовка (%)	8-13
Специальная физич. подготовка(%)	17-26
Участие в спорт. соревнованиях(%)	7-10
Техническая подготовка	8-11
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	12-17
Инструкторская и судейская практ. (%)	4-6
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	10-17
Соотношение средств общей и специальной подготовки	30/70 Использование средств ОП для поддержания формы; Использование средств СП для достижения максимального индивидуального уровня специальных способностей

Основные методы	Перспективное планирование (минимум 2-4 года); целевой подход; индивидуализация тренировочного процесса; оптимальное сочетание нагрузки и восстановления; базовая подготовка с опережающим развитием физической, функциональной и психологической подготовленности, на основе которой формируется новый уровень готовности психофизического потенциала и технического мастерства в соревновательной деятельности
Параметры нагрузки: - кол-во тренировочных занятий в нед. - количество часов в неделю - Общее кол-во тренир. занятий в год Общее количество часов в год	7 раз в неделю 24 364 1248
Виды спортивных соревнований, в т.ч. Контрольные/Отборочные	2/6
Уровень влияния физических качеств на результативность, в том числе	
Быстрота	2 – среднее влияние
Сила	2 – среднее влияние
Выносливость	2 – среднее влияние
Координация	3 – значительное влияние
Гибкость	3 – значительное влияние
Тренировочные мероприятия, в т.ч.	
по подготовке к международным спортивным соревнованиям	21
по подготовке к ЧМ России, кубкам России, первенствам России	21
по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	18
по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	14
по общей и/или специальной физической подготовке	18
Восстановительные тренировочные мероприятия	До 14 дней
Для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год

Федеральный стандарт учитывает степень влияния развития физических качеств на результативность спортсменки в художественной гимнастике. В этой

связи предпочтение по видам физической подготовки отдается специальной спортивной подготовке по отношению к общей физической подготовке.

Этап высшего спортивного мастерства характеризуется высоким уровнем индивидуализации как в построении плана подготовки, так и в выборе конкретных средств и методов спортивной тренировки. Мы считаем, что в Федеральном стандарте по художественной гимнастике несколько размыты необходимые проценты психологической подготовки, т.к. в условиях крайне высокого напряжения спортсмены, находящиеся на данном этапе спортивной подготовки, и тренерский коллектив должны больше внимания уделять психологической подготовке и определенный рекомендуемый процент необходимо выделить отдельной составляющей всего процесса спортивной подготовки.

За счет поэтапного построения годичного цикла у гимнасток, рассмотренного в предыдущем параграфе, достигается необходимый уровень подготовленности и ведущих показателей, а также достижение спортивной формы к важным соревнованиям.

У высококвалифицированных гимнасток примерная продолжительность периодов следующая:

- Подготовительный период – 2 месяца, с июля по сентябрь, или 25% времени года;
- Соревновательный период – 9 месяцев, с сентября по май, или 62% времени года;
- Переходный период – 1 месяц, июнь, или 13% времени года.

Данное разделение на периоды и их продолжительность продемонстрированы графически на рисунке 1.

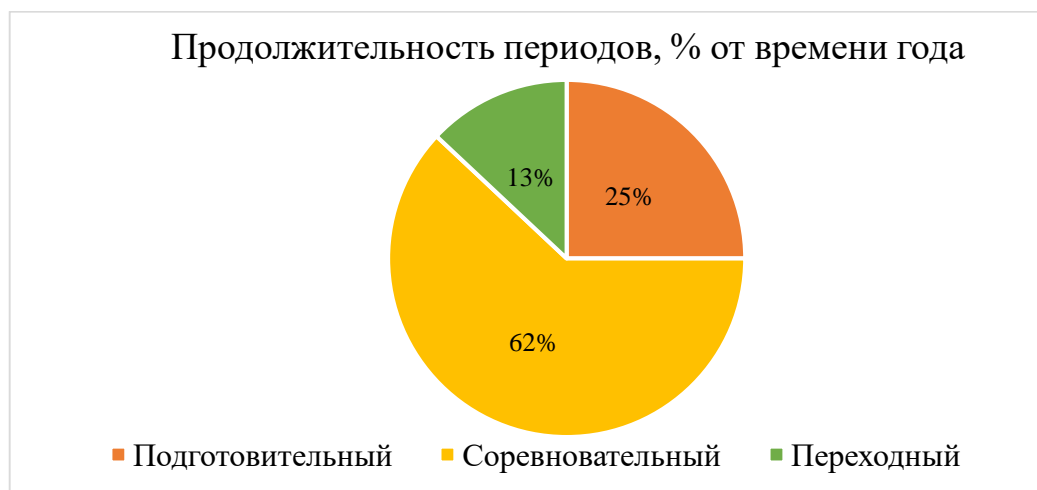


Рисунок 1 – Продолжительность периодов подготовки в годичном цикле

Следует помнить и учитывать при построении тренировочного цикла, что соревнования также выступают методом тренировки, многие старты имеют подготовительную направленность перед главными стартами сезона. Необходимо обращать особое внимание на то, что соревновательные нагрузки оказывают значительно более глубокое комплексное воздействие на организм,

чем интенсивные нагрузки с использованием прочих методов. Поэтому немаловажным представляется тот факт, что нужно достаточно строго дозировать их количество в годичном плане.

Нами была проанализирована соревновательная деятельность спортсменок-членов сборной России по художественной гимнастике в групповых упражнениях. По результатам данного анализа были сделаны следующие выводы:

- в среднем, каждая спортсменка в течение сезона участвует в 10 стартах;
- спортсменки принимают участие в двух упражнениях: булавы и обручи; мячи;
- стабилизация результатов, как правило, происходит во второй половине сезона;
- результативность носит нарастающий тренд.

В результате анализа теоретического и научно-исследовательского материала, литературных источников нами была охарактеризована структура и содержание годичной подготовки высококвалифицированных гимнасток в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки.

В ходе проведенного анализа были сделаны выводы о достаточно успешном и результативном построении годичной подготовки, ее структуры, т.к. спортсменки в результате показали хорошие результаты на главных стартах.

Также можно говорить о желательном построении дальнейшей подготовки с более ранним выходом на стабильность успешных соревнований (к декабрю, вместо января), а также с увеличением продолжительности периода набранной спортивной формы.

Список литературы

1. Федеральные стандарты спортивной подготовки / Министерство спорта РФ: сайт. - URL: <https://www.minsport.gov.ru/2018/Prikaz29ot19012018.pdf> (дата обращения: 20.05.2020)/

© Доронина В.В., Томилова С.В.